

DESPERTANDO LOS SENTIDOS

ESTIMULACIÓN ACUÁTICA PARA BEBÉS

La estimulación temprana en el agua durante los primeros meses de vida es muy importante para el desarrollo de las áreas motoras, cognitivas, sensoriales y sociales. Tómalo en serio y... ¡mójate con tu bebé!

POR JOSÉ LUÍS LEÓN GASCÓN, DIRECTOR DE CETA, MÁSTER EN ESTIMULACIÓN TEMPRANA. PROFESOR COLABORADOR DE LA UNED

FOTOS: RAFAEL MORALES WWW.STORM-PICTURES.COM

La natación para bebés no existe como tal, hablamos de adaptación al medio acuático en edades tempranas mediante juegos, canciones y ejercicios que favorecen el establecimiento de vínculos de conexión entre el bebé y este espacio. La estimulación acuática va muchísimo más allá de la enseñanza de la natación.

Los métodos dirigidos por expertos en estimulación temprana, fisioterapeutas y otros profesionales incluyen ejercicios para cada etapa de crecimiento y están reforzados por el vínculo materno-paterno y por una experiencia lo más positiva posible. Los gestos de complicidad y cariño entre padres e hijos crean un clima de felicidad del que se benefician todos los presentes en las sesiones.

Todos los programas para bebés deben cumplir estos requisitos:

- ~Ser impartidos por profesionales cualificados.
- ~Piscinas de uso exclusivo para bebés con tratamientos de agua sin cloros, a ser posible con sal y con temperaturas entre los 32°-34°.
- ~Accesibilidad, vestuarios y zonas adaptadas a los bebés.
- ~Métodos comprensivos, sin prisas ni objetivos concretos: cada bebé tiene unos progresos y hay que respetarlos, no todos reaccionan igual a los mismos estímulos.
- ~El programa acuático debe adaptarse a las características del bebé.

¿Qué consigue mi bebé con la estimulación temprana acuática?

Los beneficios son enormes: Desarrolla su musculatura, explora conocimientos diferentes, se refuerza su capacidad respiratoria ayudando a la expulsión de mucosidad, ayuda a mejorar el vínculo entre mamá o papá e hijo fortaleciendo el afecto, mejora el apetito, fortalece el sistema inmunológico, ayuda a su relajación, acelera el desarrollo intelectual, aumenta la sociabilidad y, por supuesto, favorece enormemente la futura enseñanza de la natación.

► **AGRADECEMOS LA COLABORACIÓN A CETA**, centro de estimulación temprana y acuática con sede en el Poliesportiu 'Alfas del Sol' C/ Xirivella 4 en L'Alfas del Pi, Alicante, donde se realizaron las fotos de este artículo. Tienen su propio sistema refrendado con numerosos estudios y ofrecen clases de estimulación temprana para bebés desde los 0 años. www.estimulacion-acuatica.com

Desde que nacemos tenemos un reflejo nato que se llama "corte glótico". Su función es

que no pueda entrar nada a las vías respiratorias. Éste se pierde rápidamente entre los 6 y 9 meses si no se estimula. Las inmersiones controladas ayudan a que permanezca activo más tiempo.

Las inmersiones mejoran el reflejo de apnea

y la capacidad respiratoria. Se recomienda empezar con inmersiones cortas e ir aumentando el tiempo para conseguir un corte de la respiración perfecto.

Los juegos en "zona de playa" antes de entrar al agua, sobre todo

al iniciarse en el programa, son una manera de que el bebé observe y decida cuándo quiere entrar en la piscina.



¿Qué puedo hacer con mi bebé en el agua?

Presentarse a los demás es una manera de socializar y ayuda a crear vínculos con el grupo con el que compartes la sesión.



Juegos en los tapices. Contribuyen a que el bebé gane confianza ya que son similares a los juegos que hacemos en el suelo.



Los ejercicios de búsqueda tienen su recompensa. Coger fichas o juguetes favorece la futura psicomotricidad y estimula su percepción visual y táctil.



Juegos en escaleras y zonas de playa. Son un refuerzo de confianza a la adaptación al medio. Juguetes preparados para el agua y fáciles de manejar hacen un papel importante



El barco. Una de las primeras formas de sujetar al bebé entre los brazos. Ayuda al equilibrio y mejora la confianza mamá-bebé.



Con el bebé en posición ventral, le ayudamos a mover las piernas, provocando una patada de crol.



Trabajo en posición ventral o boca abajo. Mejora el tono cervical y de todo el torso. Al mismo tiempo, la búsqueda de objetos es más fácil.



El juego entre mamá y bebé se considera uno de los mayores beneficios que se obtienen, ya que la dedicación exclusiva a éste hace que la unión se fortalezca.



Alcanzado el objetivo de equilibrio. El desplazamiento autónomo con material auxiliar de flotación es una forma de independizarse en el agua.



La flotación dorsal se recomienda para relajarse al final de las sesiones. Introducirla antes puede provocar incomodidad y enfado. La flotación dorsal tiene que ser consentida, debe gustarle al bebé.



Caídas desde el bordillo. Más que un ejercicio son un juego que nos ayuda a ganar confianza en el salto y, sobre todo, seguridad.



Los objetivos no son los mismos para todos, los bebés más inquietos consiguen relajarse llegando a quedarse dormidos, en este caso se recomienda disfrutar del momento si la temperatura del agua lo permite.

